



**Lucien Gilbert PAUILLAC**

NATUROPATHE - MAGNETISEUR - IRIDOLOGUE  
CHROMATOTHERAPEUTE - GEOBIOLOGUE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14

Courriel : pauillac.nacores@orange.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

## De la puberté à la ménopause (suite), selon la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)

### Avec la MTC, il faut tenir compte des saisons.

- Automne, hiver : période Yin Ki (énergie froide). L'organisme doit s'adapter progressivement aux refroidissements. Pour optimiser la résistance au froid, il faut pratiquer des exercices à l'extérieur. Se confiner à l'intérieur diminue cette résistance.
- Printemps, été : période Yang Ki (énergie chaleur). Cette énergie est apportée naturellement avec l'éveil de la nature qui favorise l'activité vitale de l'organisme.

Cœur, poumons, rate, reins, sont les principaux organes qui équilibrent les énergies Yin Ki et Yang Ki. Ces énergies sont transmises par les méridiens dans tout l'ensemble du corps.

Dès son enfance, la femme programme hormonalement son corps en vue de son futur rôle de mère ; toutes les étapes sont prédéterminées.

- à 7 ans l'énergie « rein » s'affirme ce qui favorise l'équilibre des méridiens Yin Ki et Yang Ki,
- à 14ans le cycle menstruel commence et la procréation devient possible,
- à 21 ans le corps s'épanouit,
- à 28 ans la femme est au maximum de son développement, l'énergie « rein » est au plus fort,
- à 35 ans les muscles du visage se relâchent, les premières rides apparaissent,
- à 45 ans l'équilibre énergétique s'épuise, le Yang Ki dominant laisse place au Yin Ki, c'est le début de la ménopause qui va s'installer complètement vers 50 ans.

L'organe « rein » est étroitement lié à l'utérus, par l'intermédiaire de l'énergie « rein ». Cet apport énergétique est indispensable dans la vie sexuelle, de la conception jusqu'à l'accouchement.

L'énergie Yang Ki procède au renouvellement cellulaire total qui est en moyenne de 7 ans. Pendant cette période toutes les cellules du corps se seront renouvelées au moins une fois pour les plus lentes et bien davantage pour les autres, qu'elles soient fixes ou mobiles.

L'organe « foie » a un rôle majeur, insuffisamment pris en compte dans son action hormonale. Il faut favoriser son travail de drainage, de filtrage et de sécrétion ; cela demande du temps, et une régulation harmonieuse permettra à l'énergie Yang Ki de pénétrer tout le corps et les organes génitaux. Le foie a pour mission de réguler le sang dans les organes. Il faut veiller à prendre en compte « le feu » du foie ou le « vide » du foie.

Dans tout dysfonctionnement hépatique, les menstruations (ou règles) irrégulières y trouvent la cause principale. Si le sang du foie est insuffisant, apparaissent aménorrhées, oligoménorrhées (hémorragie de l'utérus ou règles trop abondantes).

**Dans la pathologie de la femme un grand nombre de problèmes est lié aux troubles du foie, parce qu'il reste souvent discret, il peut subir une agression à bas bruit, il est indispensable de le soutenir.**

L'organe « rate » est responsable du bien-être, de l'équilibre général et du maintien de l'utérus. Cet organe est très sensible à l'humidité externe (de part son affinité avec l'énergie chaleur humidité). Il faudra lutter contre les lieux de vie humide, en particulier la chambre. Pendant la période des règles, la frilosité est peu en rapport avec le froid. L'énergie « rate » est la source du Yang Ki et du sang.

L'organe « cœur » gouverne le sang et les vaisseaux, L'énergie « cœur » organise l'ensemble de la vie émotionnelle, intellectuelle, et spirituelle, tous les troubles se reportent sur le cœur. Au niveau de l'organe tout trouble émotionnel agit sur les glandes endocrines et sexuelles.

L'organe « utérus » régule les menstruations, gère la conception et la grossesse. Cet organe est lié à l'énergie « rein » et si cette énergie est trop faible, il en résulte de la fatigue, des règles irrégulières, de la stérilité. Il est urgent de remonter cette énergie.

### **Les perturbateurs hormonaux et endocriniens**

La femme est particulièrement exposée aux PEH (Perturbateurs Endocriniens Hormonaux). Ils ont une action nuisible depuis l'enfance jusqu'à la ménopause. Ils favorisent l'infertilité, les grossesses extra-utérines, les fausses couches, l'endométriose, les problèmes d'allaitement etc.

Chez la femme les PHE vont se fixer dans tissus gras qu'elle possède naturellement (plus que l'homme) ; en raison de tous les cycles menstruels, elle est plus vulnérable à ce stockage.

Il existe un nombre important de xénobiotiques d'origine chimique et naturelle. Il faut tenir compte de notre environnement avec ce l'on respire (rejets industriels, incinérateurs, décharges), des ruissellements agricoles qui recueillent les hormones des animaux (œstradiols, testostérones...), des fabriques de papiers qui rejettent des phyto-œstrogènes issus de plantes (ignames, isoflavones), de l'influence des métaux lourds.

Des études réalisées sur le système de traitement des eaux usées, mettent en évidence la présence d'œstrogènes. De nombreuses interventions ne les éliminent pas complètement, les rejets urbains et agricoles constituent les principales voies de transfert de ces hormones.

A la longue, cela traduit des overdoses d'œstrogènes qui provoquent des répercussions : baisse de la spermatogénèse chez l'homme, puberté précoce chez garçons et filles, féminisation des garçons, fausses couches, grossesses tardives, apparition de maladies congénitales (ex : changement de sexe des poissons dans nos rivières). D'autres phénomènes se rajoutent à ces overdoses : la prise de la pilule à l'adolescence, les xénobiotiques, une alimentation trop riche en sucre chez des personnes présentant un dysfonctionnement pancréatique qui favorise des LH (lutéine hormone) souvent à l'origine de micro kystes aux ovaires, l'abus de médicaments qui épuisent le foie « organe majeur », débordé, celui-ci ne peut plus se détoxiner,

### **Approche naturelle :**

Remonter l'énergie « rein » avec des séances de chromatothérapie, de magnétisme et d'acupuncture et de magnétothérapie.

Du 10<sup>ème</sup> au 28<sup>ème</sup> jour du cycle prévoir, pendant plusieurs mois, une supplémentation de vitamines B6 et provitamines A qui favorise la synthèse des progestérones et la détoxination du foie (la prise de la pilule supprime ces effets), de vitamines E qui augmente la synthèse des progestérones.

Le matin prendre un verre de jus de carottes et alternativement une cuillère à café d'huile de germe de blé, d'huile d'onagre, de bourrache, de pépins de cassis (pendant au moins 6 mois, suivant les cas).

Des oligoéléments comme le zinc, le magnésium, le cobalt sont indispensables pour accompagner une alimentation qui se composera de beaucoup de légumes verts et de poissons, de céréales complètes, de graines de tournesol et de sésame, d'amandes, d'œufs « bio », de viande, de petit lait, de fromages de chèvre et de brebis.

Diminuer fortement les laitages et les graisses saturées, s'ils sont en excès et associés à la pilule ils peuvent provoquer des allergies, des infections, une baisse de magnésium avec manifestation de fatigue et d'irritabilité.